

## ◇食物栄養学科卒業生を対象とする生涯学習

[はじめに]

本学食物栄養学科の学部・大学院卒業生で、管理栄養士の専門職として活躍されている方々のキャリアアップのための「生涯学習の講座」を開設し、卒業後の支援を行うことを目的としている。医療、福祉、企業、教育、行政などの各分野で管理栄養士・栄養士の専門職に就いている卒業生を対象に、主として栄養クリニック所属の教職員あるいは各分野で活躍されている卒業生を講師にお招きし、最新の知見や技術の修得を目的に開催している。本講座は学習の場だけでなく、卒業生間や卒業後に管理栄養士として就職を予定している在校生との情報交換の場にもなっている。

[内 容]

本年度は下記に示すように、栄養クリニックスタッフと本学卒業生に講師をお願いして2回の講座を栄養クリニックで開設した。毎年、卒業生や在学生の参加が少なくなっていることから、本年度から講座によっては、一般の方にもオープンにすることとした。

### ①昭和34年食物学科卒業生同窓会による栄養クリニック見学と学習会

開 催 日 時：平成27年6月5日（金） 11時00分～14時00分

学習会演題：骨を強くするための食生活について

講 師：副栄養クリニック長 木戸詔子

参 加 者：11名

「内容紹介」昭和34年卒業生は夜間学生、社会人学生、中国からの引き揚げ者などが在籍していたため、クラスメイトは現在78～90歳の方々でした。毎年、京都で同窓会を開催しているが、校舎巡りはできないので、母校に開設した「栄養クリニック」を見学し、最近の大学や食物の学生の様子を聞き、健康講座への参加を希望された。遠くは九州や東京からの参加でした。楠木事務局長のご尽力をいただき、当時の大学校舎やバザーなどの写真と現在の校舎概要を紹介し、記念の品などをお持ち帰りいただいた。当時の恩師や講義などを思い起こされ感激されていた。現在の大学・大学院の紹介や今春の管理栄養士合格者が100%であり、全国でも珍しい「栄養クリニック」で、在学中に実践力を身に付けるための教育を受けている後輩の様子や栄養クリニックの活動実態を紹介した。その後、栄養クリニック作製の冊子「骨を元気にするレシピ集」を配布し、加齢に伴い骨粗鬆症になる原因、骨を強くするための生活上のポイント、骨粗鬆症予防や改善のための食生活のポイントについてお話しした。そして、昼食をとられながら、和やかに交流を図られた。

「感想」栄養クリニックでの手厚いもてなし、校内を歩き回らず、大学の発展の様子が手に取るようにわかり、後輩の勉学に取り組む様子も伺うことができました。そして、ほとんどの者が心配している骨粗鬆症について久しぶりに学生時代にもどって勉強することができ、とて



も充実した同窓会になりました。傘寿にして、母校の懐の温もりを味わわせていただきました。近ければ、栄養クリニックの健康教室にも参加したいのですが、かなわず残念です。

## ②生涯学習講演会

平成27年 9月12日（土） 13時30分～16時30分

演 題：日本人の食事摂取基準（2015年版）のポイント

～正しく活用するために知っておきたいこと～

講師紹介：栄養クリニック研究員 食物栄養学科教授 田中 清

講 師：大阪樟蔭女子大学健康栄養学科 准教授 栞原晶子

参 加 者：25名

「内容紹介」まず、田中研究員から、本学の食物栄養学科卒業後、研究科博士後期課程修了して博士号を取得し、大阪樟蔭女子大学健康栄養学科に特任講師として就任し、現在、准教授として応用栄養学ご担当の栞原晶子氏の紹介があった。

食事摂取基準はどこまで守るべきか、それには食事摂取基準の概念の理解、用語や数値の理解、自分の言葉で噛み砕いて説明できることが重要であることを口述された。



2015年版には、健康の維持・増進、生活習慣病の予防とともに、重症化予防を視野に入れて策定されていること、エネルギー、栄養素の指標、概念、特徴について解説され、健康障害との関係に触れられた。その後、今回の改定のポイントを下記の10項目に分け、内容と背景、活用の仕方について解説された。

- ①エネルギー収支指標にBMI採用、18歳以上を3段階区分とした目標値設定
- ②エネルギー生産栄養素バランス（たんぱく質、脂質、アルコールを含む炭水化物の総エネルギーに占める割合・%エネルギー）の追加
- ③n-6、n-3系脂肪酸の目標量削除
- ④コレステロール目標量削除
- ⑤食物繊維の小児（6～17歳）目標量設定
- ⑥ビタミンAの単位変更（レチノール活性当量： $\mu\text{gRAE}$ /日で算定）
- ⑦ビタミンDの目安量の概念（乳児：くる病防止のため設定）、耐容上限量の変更（ $100\mu\text{g}$ /日）
- ⑧ビタミンK目安量変更（成人男性 $75\mu\text{g}$ 、女性 $65\mu\text{g}$ →成人 $150\mu\text{g}$ ）
- ⑨ナトリウム目標量引き下げ（食塩相当量として男性8g未満、女性7g未満）
- ⑩カリウムの小児（6～17歳）での目標量設定

また、食事摂取基準の活用においてPDCA（Plan：計画、Do：実施、Check：検証、Act：改善）サイクルに基づくことが基本とされ、具体的な食事摂取状況のアセスメントの方法を解説した上で、対象者の体格評価、エネルギー、栄養素の算定、栄養マネジメントの考え方を示された。

「感想」策定の変更点、背景や考え方がとてもよく分かり勉強になりました。基準値は守るべきものと思っていましたが、数値の意味をよく理解し、柔軟で適切な活用をしないといけないことが理解できました。よく勉強して現場で使えるようになりたいです。（木戸詔子）